

BIENESTAR CON SERENIDAD

SEMANA 3

MINDFULNESS
ATENCIÓN PLENA
AQUÍ Y AHORA



SEPTIEMBRE 2024

FLUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA - AQUÍ Y AHORA -

Hoy tenemos una nueva
oportunidad.

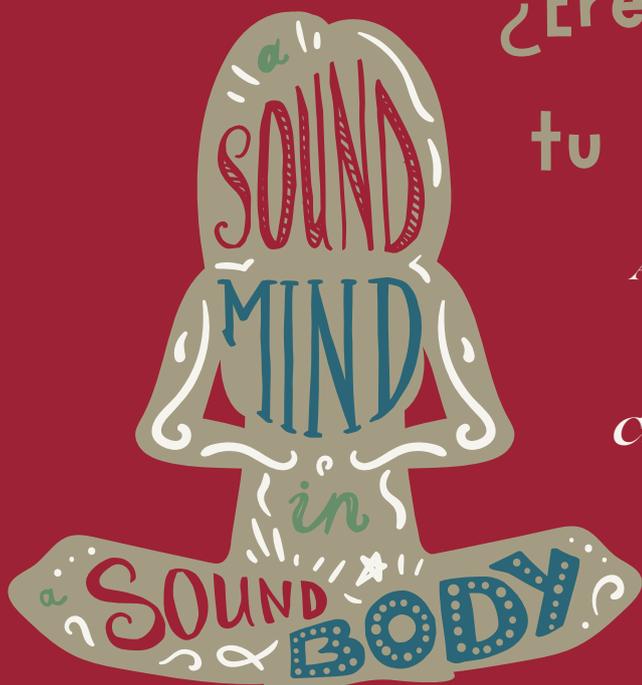
Para sonreír, para respirar profundo

Vivimos con el piloto automático puesto.
No somos conscientes de que vivimos
pensando gran parte del tiempo.

¿Eres consciente de que
tu mente no descansa?

Aprende a oxigenar tu mente.

Calma tu mente y calmarás tu vida.



FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE



Bienestar Emocional

ATENCIÓN PLENA

Cada día, cada hora



Practica el ser consciente

Thich Nhat Hanh



Estar en lo que haces, mientras lo haces

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

SI PUDIERAS ELEGIR...

¿Qué pensamiento te gustaría
eliminar de tu mente?

Ahora

Identifica el tipo de pensamientos
que aparecen una y otra vez.



MIND FUL NESS



Darte cuenta de que estás pensando,

Realmente solo podemos concentrarnos en una cosa a la vez o, en el mejor de los casos, prestar atención intermitente a un pequeño número de cosas.

NO TE PIERDAS LA VIDA

ESCUCHA CON ATENCIÓN

ESCUCHA EN SILENCIO

El arte de estar presente

CUIDA LO QUE DICES

TAMBIÉN CÓMO LO DICES

DISFRUTA MÁS, QUÉJATE
MENOS

FUNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

DATE UN RESPIRO

CALMA TU MENTE

Respira consciente, hazlo 1 min. varias veces al día.

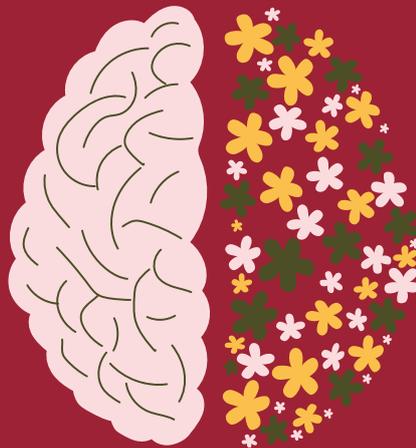
COMPRENDE TU MOMENTO

Aprende a relativizar.

HAZ UNA BREVE PAUSA

Todas las veces que sea necesario en el día.

Aprende a tener un pensamiento más justo hacia ti.



Algunos BENEFICIOS que me aporta MINDFULNESS

Me ayuda a descansar

A no pensar tanto

A pensar más positivo

Tener más paciencia

EJEMPLO DE PRÁCTICA DIARIA

1

Respiración consciente

Concéntrate en tu respiración, cuenta tus respiraciones y sé consciente de la respiración al entrar y salir.

2

Gratitud consciente

Toma unos momentos para pensar en algo por lo que estés agradecido y realmente deja que el sentimiento de gratitud se asiente.

Afirmación positiva

3

Repite afirmaciones positivas, como "Soy capaz de lograr mis metas" o "Soy fuerte y capaz" "Yo puedo".

4

Momento consciente

Tómate el tiempo para sentarte en silencio y simplemente observa cómo estás interiormente.

5

Body Scan

Centra tu atención en diferentes partes de tu cuerpo y nota las sensaciones a medida que te mueves por cada una.

PAUTAS PARA EL DÍA A DÍA

- Observa con atención tu mundo emocional
- Revisa cada día tus pensamientos
- Pon atención a la tensión de tu cuerpo
- Comunícate desde el corazón
- Di las cosas cuando te molestan no cuando te hartan o te superan
- Sé honest@ contigo mism@, con lo que sientes.
- Descansa lo que tu cuerpo te pida -haz pausas-
- Revisa el mapa de tu vida, vuelve a ordenarlo si es necesario

FLNDA
CIÓN GRUPO
JORGE


Bienestar Emocional

Si tienes alguna duda o sugerencia:

info@fundaciongrupojorge.org
info@bienestaremocionalparatodos.es